Kuroi Ryu Ninjitsu

KICKS

忍術

甲賀流黒竜忍術

蹴り



DUTCH EDITION

From the year 2003



Sensei Arie van den Akker

Inhoudsopgave

Learn how to kick like a ninja warrior, Kuroi Ryu Ninjitsu Kicks!

Foreword,

This is a little photo book with most of the kicks being taught in our Black Dragon Ninjitsu dojo's. Our ninja martial art style is also known as Kuroi Ryu Ninjitsu, Koga Hai Lung Ryu Ninjitsu or Kurokumo Shinobi Goshido most of the time the name is shortened to Goshido.

The photo's were taken at the Ninja martial arts seminar in Walchsee, May 2003. With special thanks to Sensei Andreas Leffler from Kampfsport Dachau / Odelzhausen, Drachenpagode, Evolve Warrior Science and his Kuroi Ryu Ninjitsu group.

I hope you enjoy this little piece of work. I sure enjoyed making it.

Train Hard and Good!

Best wishes

Sensei Arie van den Akker, 2003 the Netherlands

Kurokumo Bushido Academy Groningen, Black Dragon Society Holland, Shinobi Iri Dojo Groningen, Kuroi Ryu Ninjitsu, Koga Hai Lung Ryu Ninjitsu, ZVCNoord.

Current Website: https://www.kurokumo-bushido.nl



Hoe oefen je het beste?

Wanneer je start met kicken (schoppen), zul je merken dat in de eerste plaats je benen niet erg hoog komen, en dat het moeilijk is om je balans te houden wanneer je schopt. Hier is dan ook direct het kernpunt. "Balans", Balans is waar het om draait!

Iedereen kan wel even op een voet staan. Maar wanneer de andere voet omboog moet komen, verliezen de meeste hun gevoel voor evenwicht. Dit is geheel normaal binnen de vechtsporten. D.m.v. oefenen zul je merken dat het steeds beter gaat. Het eerste dat je moet doen voordat je gaat oefenen, is opwarmen. Een goede warming-up voorkomt blessures. Onthoud dit goed!

Begin iedere keer eerst met opwarmen van je spieren. Spieren die koud en stijf zijn, zijn niet flexibel, en kunnen scheuren als je ze overrekt.

Het rekken van de spieren en pezen is erg belangrijk. Maar voordat je een spier gaat rekken, moet je eerst belast worden. Dit betekend dat je eerst wat oefeningen moet doen zoals jumping-jacks, stukje rennen, kniebuigingen ed. voordat je echt kunt gaan rekken en strekken Dit bevorderd de bloedtoevoer naar de spieren, en zodoende ook de aanvoer van zuurstof, en de afvoer van afvalstoffen Als je spieren warm en goed gerekt zijn zal je balans ook beter zijn. Dit komt omdat je dan minder moeite hoeft te doen om je been omboog te brengen, zodat je meer controle over de rest van je lichaam houd.

Lenigheid komt niet van vandaag op morgen. Het kost tijd om een goede lenigheid te verkrijgen, en als je die eenmaal hebt, zul je het ook moeten onderhouden. Sommige mensen zijn erg lenig van zichzelf, die hebben hier automatisch een groot voordeel. Maar het maakt niet uit of je lenig bent van jezelf of dat je er hard voor moet werken. Er geld ten alle tijden, wees geduldig, en forceer niks, Pezen en kapsels rekken langzaam, en kost dus tijd.

Verder wanneer je je spieren opgewarmd en gestrekt hebt, kun je beginnen met kicken. Het traint bet lekkerst met een partner. Wanneer je met z'n tweeën bent, kan je elkaar helpen d.m.v. goed te kijken naar elkaar en elkaar "opbouwende" kritiek te geven. Begin eerst laag en langzaam, Het is beter een gecontroleerde langzame kick te maken dan een ongecontroleerde snelle kick.

Gebruik een "Pad" om tegenaan te schoppen. zo heb je een target en train je direct je coördinatie. Heb je geen partner, en geen pads, hang dan een bal of iets dergelijks op en gebruik dat als target. Hang dit target eerst niet te hoog anders ga je jezelf forceren Wat ook goed werkt is: wikkel een paar doeken om een boom been, en gebruik dat als je target. Het nadeel is dat je niet alle kicks op die manier kunt maken. Gebruik als hit-point je wreef of scheen. Wij raken de tegenstander ook met het scheenbeen zoals kickboksers doen. Maar we gebruiken ook de wreef, de binnen, buitenkant en onderkant. Er geld ten alle tijden, wees geduldig, en forceer niks.

Pezen en Kapsels rekken langzaam, lenig worden kost dus tijd. Verder wanner je je spieren opgewarmd en gerekt hebt, kun je beginnen met de ninjutsu trappen te oefenen.

Train niet alleen je goede been. Veel mensen trainen het liefst hun sterke been doe dit niet. In het ninjutsu zeggen wij: “Train je slechte been dubbel!”. Wanneer je namelijk je sterke been het meest traint, zul je later problemen krijgen wanneer je de meer geavanceerde kicks gaat oefenen. Gun jezelf de tijd om de basis goed te leren, en wees niet teleurgesteld als het even niet gaat.

Alle goede ninja’s, vechters en vechtsporters zijn begonnen met de basis, en hebben de tijd genomen dit goed onder de knie te krijgen. Dat heeft veel tijd gekost, maar tijd geven aan ninjutsu is de enige manier om het goed te doen om optimaal te leren. Een goede martial artist begrijpt dit.

Als men en huis bouwt, kost het leggen van een fundament het meeste tijd. Als dit goed ligt, is het bouwen een stuk eenvoudiger. Je zult merken dat als je serieus oefent, dat je snel vooruit gaat. Op een gegeven moment als je al wat beter bent geworden, merk je haast geen verdere vooruitgang meer. Dit is volkomen normaal in ninjutsu. Maar helaas haken op dat moment veel mensen af, en gaan de goede zich van de mindere onderscheiden. Indien je op zo'n moment bent aangekomen, wordt dan niet ontmoedigd, maar blijf oefenen. Probeer je te richten op techniek en balans.

Ik wens je veel succes bij het trainen, en hoop dat dit Kuroi Ryu Ninjitsu boekje je tot grote hulp zal zijn in je ninja en vechtsport training!



Sensei Arie van den Akker, founder of the Black Dragon Society Holland

Crossing Side Kick (1/2)



Crossing Side Kick (2/2)



De Crossing-Side-Kick gebruik je als je in een soort van Worstel Situatie bent wanneer je je tegenstander vast hebt. De tegenstander is voor je. Beweeg je voet over de grond en veeg de voet van je tegenstander naar links en omhoog (foto links). Trap vervolgens direct in de andere knieholte van de tegenstander en breng deze naar de grond (foto rechts). Let erop dat je zelf niet uit balans gaat.

Jamming Side Kick



Heel Stomp Kick



Voor de Jamming-Side-Kick en de Heel-Stomp-Kick geld hetzelfde. De Vuistslag is een afleiding en mag langzaam gedaan worden, snel kan ook. De tegenstander mag deze stoot afweren. Voor de Jamming-Side-Kick geld trap met de binnenkant van je voet de knieschijf van je tegenstander naar buiten en naar beneden. Voor de Heel-Stomp-Kick geld trap met je hiel op het middenvoetsbeentje van je tegenstander. Blijf bij deze trappen de tegenstander in het gezicht aankijken. Hou de andere hand waarmee je niet slaat bij je hooft als dekking.

The Front Kick



Knie naar je borst en trap uit. Trap met je wreef. Hou je handen bij je hoofd. Denk erom dat je je tenen intrekt (Front-Snap-Kick).

The Round House Kick



Begin met je achterste been en breng eerst je knie omhoog. Draai vervolgens op de bal van je voet en trap met je wreef. Let op je balans en dekking. Draai in met je heupen, want daar komt je kracht vandaag. (denk aan je tenen).



The Side Kick



Ga zijwaarts staan en breng je knie omhoog, trap vervolgens uit. Raak je tegenstander met de onderkant van je voet. Draai je voet horizontaal en trek je tenen terug.

Spinning Back Side Kick (1/4)



Voor deze kick geld in de basis dezelfde uitleg als bij de gewone Side-Kick. Let op bij het draaien dat je voor je schopt en dat je naar je doel kijkt “target”.

Spinning Back Side Kick (2/4)



Spinning Back Side Kick (3/4)



Spinning Back Side Kick (4/4)



Jumping Front Kick (1/4)



Jumping Front Kick (2/4)



Deze trap voer je uit met hetzelfde been als waarmee je afzet. Let op je balans en dekking. Wanneer je je knie niet trappende knie hoog opbrengt heb je meer vaart en een hogere sprong kracht. Tevens komt de trap veel harder aan. Let goed op je balans en dekking.

Jumping Front Kick (3/4)



Jumping Front Kick (4/4)





Inside and Outside Crescent Kick



Spinning Back Crescent Kick



De Crescent-Kick Outside, Inside and Reversed. Bij deze trap breng je je knie recht omhoog en schop uit. Draai deze trap in vanuit je heup. Bij een Outside-Crescent-Kick raak je je tegenstander met de buitenkant van je voet (zie foto linksboven). Bij de Inside Crescent kick raak je je tegenstander met de binnenkant van je voet. Bij de spinning back Crescent-Kick draai je eerst in, gebruikt je heupen en raakt je tegenstander met de buitenkant van je voet.



Spinning Back Kick (1/5)



Spinning Back Kick (2/5)



De Spinning Back-Kick is misschien wel de bekendste `film kick`. In veel films zie je deze trap terug. Vooral Chuck Norris gebruikt deze kick erg graag. Het is ook binnen het ninjutsu een belangrijke en erg krachtige trap. Je begint met je gewicht te verplaatsen naar je voorste been en zet tegelijk al de draai in. Je draait rechtsom als je met rechts wilt schoppen, je draait linksom als je met links wilt schoppen. Je draait op de bal van je voet van het been dat dus niet schopt, je standbeen en veer een beetje omhoog. Kijk over je schouder naar het target (foto 3) en pas als je schouders bijna weer recht op een lijn zijn komt je voet omhoog als in een Outside-Crescent kick. Draai vervolgens verder met je heupen en raak het target met de buitenkant van de voet. Let op dat je in balans blijft en denk ook aan je dekking.

Spinning Back Kick (3/5)



Spinning Back Kick (4/5)



Spinning Back Kick (5/5)



Jumping Side Kick (1/2)



Jumping Side Kick (2/2)



Dit is een trap die vroeger gebruikt werd door de ninja om een ruiter uit het zadel van een paard te trappen, de Yoko Tobi Geri. Je kan het beste een aanloop nemen voor deze kick zet af met je niet trappende been, of met beide bennen. Trap vervolgens je voorste been uit in een side kick. Je kan trappen met de buitenrand van je voet, je hele voet. Denk aan het optrekken van je tenen en aan je dekking.



Spinning Jumping Side Kick (1/5)



Spinning Jumping Side Kick (2/5)



De Spinning Side-Kick is anders dan de Side Kick met Back Turn. Het is een mix van de Spinning-Kick en de Side-Kick. Je begint net als bij de spinning met het verplaatsen van je gewicht naar je voorste been, draaien op de bal van je voet. Op foto 2 zie je dat het gewicht op het rechterbeen is op foto 3 zie je dat het gewicht naar het linker been is verplaatst en de draai verder wordt voortgezet. Echter zet je de draai niet helemaal door maar trek je je rechter knie omhoog, je zet af met je linkerbeen en zet de draai in de lucht voort. Je maakt een Side-Kick vanuit de draai. Denk aan je dekking.

Spinning Jumping Side Kick (3/5)



Spinning Jumping Side Kick (4/5)



Spinning Jumping Side Kick (5/5)



Spinning Kick with Jump (1/6)



Deze Trap kan erg hard aankomen, maar is tevens moeilijk om goed uit te voeren maar kan een gevecht beslissen. Kijk naar je target, gebruik je heup voor de draai. Zet met twee voeten af draai een 360 en als je je target weer ziet trek je je knie omhoog en trap je je been uit. Zorg dat je land en in de Ninjutsu Infight-Stance gaat staan en paraat bent. Dekking hoog!

Spinning Kick with Jump (2/6)



Spinning Kick with Jump (3/6)



Spinning Kick with Jump (4/6)



Spinning Kick with Jump (5/6)



Spinning Kick with Jump (6/6)



Back Sweep (1/3)



Back Sweep (2/3)



Voetvegen, Vegen of Sweeps zijn goede methoden om je tegenstander onderuit te halen. Ook in het ninjutsu gebruiken we Sweeps. Bij de Back-Sweep zet je je voorste voet eerst opzij zakt in de Low Stance van ninjutsu terwijl je draait. Je zakt in je ene been terwijl je draait en het andere been laag over de grond naar de achilles hiel van je tegenstander gaat. Hij kan ook hoger in de knieholte, dit is vaak ook erg effectief.

Back Sweep (3/3)





Front Sweep (1/3)



Front Sweep (2/3)



De Frontsweep is de voorwaartse veeg en kun je een beetje vergelijken als een lage Round-House Kick. Je stapt met 1 been naar voren je zakt in de ninjutsu Low-Stance en zet de draai in op de bal van je voet. Je mag een hand op de grond zetten of zelfs twee. Je veegt het voorste been van je tegenstander onderuit. Je raakt met je wreef vlak boven de enkel van je tegenstander. Denk bij het opkomen aan je Infight Stance en hou je dekking goed hoog.

Front Sweep (3/3)





Double Sweep (1/7)



Wanner je de Front en de Back-Sweep afzonderlijk hebt geleert kun je verder met de Double-Sweep. Het belangrijkste is laag blijven en je tegenstander in de gaten houden. Je gaat naar voren met een front en Back-Sweep. Ga 100% voor je techniek, denk na het uitvoeren van je techniek aan je dekking.

Double Sweep (2/7)



Double Sweep (3/7)



Double Sweep (4/7)



Double Sweep (5/7)



Double Sweep (6/7)



Double Sweep (7/7)



Hook Kick with Heel



Deze trap begint als een Round-House Kick maar je gaat voor je tegenstander langs, buigt je knie zodat je Hak terugkomt en het target raakt.

The Heel Kick



Been hoog opzwaaien, iets naar buiten bij het opzwaaien trek je been voor je target en hard naar beneden. Targets, Sleutelbeen, Gezicht bovenop het Hoofd.

Jumping Front Kick Back Leg (1/4)



Jumping Front Kick Back Leg (2/4)



Dit is een verrassende trap. Je staat in de Ninjitsu Infight Stance met je linkerbeen voor. Vervolgens spring je omhoog met twee voeten en maakt een front kick met achterste been.

Jumping Front Kick Back Leg (3/4)



Jumping Front Kick Back Leg (4/4)



Deze trap is zeer effectief voor als je erg dicht bij de tegenstander staat en er eigenlijk geen ruimte is om een front te maken met je voorste been.

The Dragon Kick (1/12)



The Dragon Kick (2/12)



Dit is een lastige maar verwoestende ninjutsu trap (op de foto's is hij met rechts uitgevoerd). Je begint met links voor, maakt een halve draai zodat je rechterbeen voor komt (foto 3 en 4). Vervolgens zet je je draai door als bij de spinning kick (foto 5), en zwaai je linker been omhoog en zet af met je rechterbeen (foto 6 en 7). Hierdoor draai je nog steeds verder waardoor je veel vaart maakt met veel kracht voor de uiteindelijke trap. In de draai breng je je rechter voet in positie en schopt uit. Je raakt uiteindelijk met de binnenkant van je voet (foto 9). Probeer je balans te houden en bij het landen hou je tegenstander in de gaten (foto 11 en 12) en doe meteen je dekking hoog.

The Dragon Kick (3/12)



The Dragon Kick (4/12)



The Dragon Kick (5/12)



The Dragon Kick (6/12)



The Dragon Kick (7/12)



The Dragon Kick (8/12)



The Dragon Kick (9/12)



The Dragon Kick (10/12)



The Dragon Kick (11/12)



The Dragon Kick (12/12)



Zie hoe hard deze trap aankomt, de jongen met de pad kan bijna niet meer blijven staan. Doe erg voorzichtig met het oefenen van de ninjutsu Dragon Kick hij is hard en gevaarlijk. Hou rekening met je trainingspartner.

甲 賀 流 黒 竜 忍 術

Black Dragon Society Logo´s

Logo´s of Black Dragon Ninjitsu, Kuroi Ryu Ninjitsu, Koga Hai Lung Ryu Ninjitsu, Kurokumo Bushido Academy, Goshido, Drachenpagode, Kampfsport Dachau / Odelzhausen.



Kuroi Ryu Ninjitsu, Ninjutsu Logo



Kurokumo Bushido Academy Logo

Koga Hai Lung Ryu Ninjitsu

Kurokumo Bushido

Kuroi Ryu Ninjitsu

Kampfsport Dachau / Odelzhausen

https://www.ashidakim.com

https://www.kurokumo-bushido.nl

https://www.blackdragonholland.nl

https://www.blackdragongermany.de

https://www.facebook.com/evolvewarriorscience/

Kuroi Ryu Ninjitsu Kicks

A fascinating book about many Kuroi Ryu Ninjitsu Kicks. This small work explains the most common kicks in the Black Dragon Ninjitsu system known as the Koga Hai Lung Ryu Ninjitsu. Kicks like the Jamming Side Kick, Yoko Tobi Geri, Double Sweep, Flying Kicks many others are represented and explained in this work. A great addition for any style martial arts or other systems of ninjutsu even when you practice Bujinkan or Genbukan you can use these kicks in your Taijutsu arsenal. This book was made in 2003 with the help of students of Andreas Leffler from the Black Dragon Society Germany, currently Kampfsport Dachau / Odelzhausen. This book is written by Sensei Arie van den Akker the founder of the Black Dragon Society Holland and a student of Andreas Leffler. Currently Kuroi Ryu Ninjitsu goes under the name 'Goshido' and is taught at the Kurokumo Bushido Academy in Holland and by Sensei Andreas Leffler in Dachau / Odelzhausen Germany - Evolve Warrior Science.

甲賀流黒竜忍術



黒龍